

令和8年3月

完了食

美園おひさま保育園

曜	昼食	おやつ	3色分類		
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
2月	六穀ごはん 鮭のピザ焼き 小松菜と厚揚げの和え物 わかめとえのきたけのみそ汁 りんごゼリー 麦茶	大学芋 牛乳	くろだいち さけ あつあげ かつおぶし むぎみそ ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ げんまい おおむぎ マヨドレ さとう さつまいも	たまねぎ ピーマン こまつな もやし コーン えのきたけ わかめ りんごジュース かんてん
3火	🍵 お楽しみ給食 ひなまつり 🍵 ちらし寿司 岩鶏唐揚 温野菜サラダ 筍のすまし汁 きよみオレンジ 麦茶	もものケーキ 牛乳	さけ とりもも かまぼこ だしふんにゅう ぎゅうにゅう クリーム	こめ きび かつくりこ ちようごうゆ さつまいも じゃがいも さとう こむぎこ	なばな にんじん しょうが ブロッコリー ゆかり かぼちゃ たまねぎ レモン たけのこ わかめ こまつな きよみオレンジ ももかん いちご
4水	胚芽パン バタポンボークソテー 人参グラッセ じゃがいものチーズ焼き キャベツのスープ パナナ 牛乳	ひじきおにぎり 麦茶	ぶたかたロース チーズ あつあげ ぎゅうにゅう あぶらあげ	はいがパン こめこ ちようごうゆ バター さとう じゃがいも パンこ こめ	たまねぎ はねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ パナナ ひじき パセリ
5木	ごはん 酢豚 三色野菜のナムル チンゲン菜の中華卵スープ りんご 麦茶	♡フライドポテト (のり塩) 牛乳	ぶたかたロース たまご どうぶ だいず ぎゅうにゅう	こめ かつくりこ ちようごうゆ さとう じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ トマトピューレ トマトかん もやし こまつな チンゲンサイ りんご あおのり
6金	♡カレールイス 人参ときゅうりのピクルス風 キャベツと生揚げのスープ ヨーグルト 麦茶	ミルクくずもち 麦茶	とりもも だしふんにゅう ぎゅうにゅう あつあげ ヨーグルト きなこ	こめ じゃがいも ちようごうゆ オリーブゆ さとう かつくりこ カレールウ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ こまつな さとう
7土	しょうが焼き丼 切り干し大根のさっぱり和え 豆腐とまいたけのすまし汁 ヨーグルト 麦茶	じゃこ菜めしおにぎり 牛乳	ぶたロース まぐろ どうぶ ヨーグルト しらすばし ぎゅうにゅう	こめ さとう ちようごうゆ	たまねぎ にんじん しょうが きりぼしだいこん こまつな まいたけ はねぎ
9月	六穀ごはん さつま揚げ 切干大根の煮物 わかめのみそ汁 オレンジゼリー 麦茶	チーズクッキー 牛乳	くろだいち どうぶ あぶらあげ だいず あつあげ むぎみそ パルメザンチーズ ぎゅうにゅう すけどうだらのすりみ	こめ げんまい おおむぎ ちようごうゆ さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんじん こまつな きざみこんぶ コーン きりぼしだいこん わかめ オレンジジュース かんてん
10火	ごはん 豚レバーの甘酢あん キャベツナムル添え 南瓜のチーズ焼き オニオンスープ ヨーグルト 麦茶	コーンとウインナーの 蒸しパン 牛乳	ぶたレバー チーズ ヨーグルト どうにゅう ソーセージ ぎゅうにゅう	こめ かつくりこ ちようごうゆ さとう パンこ こむぎこ	キャベツ かぼちゃ たまねぎ しめじ コーン
11水	チーズパン ごぼうチップス チキンチャップ 具だくさん野菜スープ パナナ 牛乳	和風さけチャーハン 麦茶	とりもも だいず ぎゅうにゅう さけ	チーズばん かつくりこ ちようごうゆ こむぎこ さとう じゃがいも こめ	ごぼう あおのり たまねぎ にんじん キャベツ パナナ しいたけ こまつな
12木	ごはん 焼肉 粉ふき芋 (のり塩) ふわふわ卵のみそ汁 りんご 麦茶	カルシウムトースト 牛乳	ぶたもも あつあげ たまご むぎみそ しらすばし チーズ ぎゅうにゅう	こめ さとう ちようごうゆ じゃがいも しょくばん バター	にんじん ピーマン たまねぎ あおのり もやし こまつな はねぎ りんご しょうが
13金	郷土料理・しずおかけん ごはん 黒はんぺんフライ 玉ねぎのおかまヨサダ 国清(こくしょう)汁 きよみオレンジ 麦茶	抹茶きなこドーナツ 牛乳	くろはんぺん まぐろ かつおぶし あぶらあげ どうぶ むぎみそ だしふんにゅう きなこ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ ちようごうゆ さとう マヨドレ	たまねぎ レタス きゅうり コーン だいこん ごぼう にんじん しいたけ ねぶかねぎ きよみオレンジ まっちゃん
14土	ごはん プルコギ風 小松菜と厚揚げの和え物 わかめスープ ヨーグルト 麦茶	塩昆布おにぎり 牛乳	ぶたもも あつあげ かつおぶし ちくわ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ ちようごうゆ さとう	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな もやし コーン わかめ えのきたけ しおこんぶ
16月	六穀ごはん 白身魚の和風あんかけ キャベツとちくわのサラダ 白菜と人参のみそ汁 ぶどうゼリー 麦茶	オレンジのケーキ 牛乳	くろだいち かいり ちくわ あぶらあげ むぎみそ だしふんにゅう ぎゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ かつくりこ ちようごうゆ さとう こむぎこ	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ もやし ひじき コーン はくさい しいたけ ぶどうジュース かんてん オレンジジュース しょうが
17火	ごはん 回鍋肉 じゃが芋のチリソース風 中華風コーンスープ パナナ 麦茶	♡にゅうめん スティックチーズ 麦茶	ぶたかたロース むぎみそ みそ チーズ	こめ ちようごうゆ さとう じゃがいも かつくりこ ひやむぎ	キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ パナナ はねぎ しょうが コーンクリーム
18水	しろパン ♡ハンバーグ キャベツのおかまヨサダ 具だくさん豆乳スープ きよみオレンジ 牛乳	鶏おこわ 麦茶	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし どうにゅう とりひきにく あつあげ	しろパン パンこ ちようごうゆ マヨドレ こめ もちごめ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン はくさい こまつな きよみオレンジ しめじ
19木	♡しょうゆラーメン さつまいもスティック 人参サラダ フルーツヨーグルト和え 麦茶	お好み焼き 牛乳	ぶたひきにく チーズ ヨーグルト どうにゅう かつおぶし ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ちようごうゆ さつまいも さとう こむぎこ マヨドレ	ねぶかねぎ もやし コーン こまつな にんじん レーズン パインアップルかん ももかん キャベツ はねぎ あおのり
21土	塩焼きそば かぼちゃの甘煮 かぶのすまし汁 ヨーグルト 麦茶	おおかチーズおにぎり 牛乳	ぶたかたロース あつあげ かまぼこ ヨーグルト チーズ かつおぶし ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ちようごうゆ さとう こめ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし はねぎ レモン かぼちゃ グリンピース かぶ
23月	六穀ごはん ホッケの唐揚げ ほうれん草の納豆和え もやしとえのきたけのみそ汁 りんごゼリー 麦茶	ココアのマーブル 蒸しパン 牛乳	くろだいち ほっけ なっとう かつおぶし あつあげ むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ かつくりこ ちようごうゆ こむぎこ さとう	ほうれん草 にんじん もやし えのきたけ りんごジュース かんてん ココア
24火	豚汁うどん 大豆のかりかり揚げ(カレー風味) 小松菜のお浸し ヨーグルト 麦茶	あけぼの青のりごはん 牛乳	ぶたかたロース あぶらあげ むぎみそ だいず かつおぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	うどん ちようごうゆ かつくりこ さとう こめ	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ しめじ こまつな もやし あおのり
25水	コーンパン 高野豆腐のフライ じゃがいもとブロッコリーのカレー味添え れんこんのマリネ 鶏と大豆のトマトスープ きよみオレンジ 牛乳	子ぎつねおにぎり 麦茶	こうやどうぶ とりひきにく だいず ぎゅうにゅう あぶらあげ	コーンパン こむぎこ パンこ ちようごうゆ じゃがいも マヨドレ さとう こめ	ブロッコリー れんこん たまねぎ にんじん トマトかん きよみオレンジ
26木	♡オムライス きゅうりともやしの和え物 白菜のすまし汁 りんご 麦茶	♡ナン(ハムチーズ) 牛乳	ぶたひきにく たまご クリーム まぐろ あつあげ ハム チーズ ぎゅうにゅう	こめ バター さとう ちようごうゆ マヨドレ しょくばん	たまねぎ コーン グリンピース きゅうり もやし はくさい えのきたけ りんご
27金	ごはん 肉じゃが 小松菜のおかぼん酢和え 大根のみそ汁 パナナ 麦茶	バインケーキ 牛乳	ぶたかたロース あつあげ かつおぶし あぶらあげ むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ちようごうゆ さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんじん グリンピース こまつな コーン もやし だいこん しいたけ わかめ パナナ パインアップルかん はねぎ まいたけ
28土	とりそぼろ丼 白菜とツナのサラダ チンゲン菜のスープ ヨーグルト 麦茶	ゆかり菜めしおにぎり 牛乳	とりひきにく まぐろ あつあげ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう ちようごうゆ かつくりこ	たまねぎ しいたけ グリンピース はくさい にんじん チンゲンサイ もやし こまつな ゆかり しょうが
30月	六穀ごはん めかじきの甘酢あんかけ 大根のツナサラダ わかめとしめじのスープ カルピスゼリー 麦茶	人参ケーキ 牛乳	くろだいち かじき まぐろ あつあげ ぎゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ かつくりこ ちようごうゆ さとう にゅうさんきんいんりょう こむぎこ	たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ トマトかん だいこん こまつな コーン わかめ しめじ かんてん
31火	ごはん 鶏照り焼き キャベツの甘酢和え さつま汁 きよみオレンジ 麦茶	いちごジャムサンド 牛乳	とりもも しらすばし あつあげ むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ちようごうゆ さつまいも しょくばん いちごジャム	キャベツ にんじん もやし はねぎ きよみオレンジ

## ★3月お楽しみ給食★

## 3月3日 お楽しみ給食 ひなまつりメニュー

ひなまつりは、毎年3月3日に行われる「桃の節句」として知られています。  
給食では、ちらし寿司やから揚げなど子どもたちに大人気なメニューになっています。  
午後のおやつでは、もものケーキを提供します！

## 3月13日 郷土料理 静岡県 豆知識

黒はんぺんが黒っぽい色をしているのは、さば、あじ、いわしなどの骨や皮を、丸ごと練りこんで作るためと  
言われています。一般的なのははんぺんはふわっと軽い食感に対し、黒はんぺんは魚の旨みをしっかりと感じられ、  
かまぼこのような引き締まった食感のも特徴です。

## 2月、3月はオリーブ組さんによる、リクエスト給食があります！

リクエストされたメニューは、♡で記載されています。

※基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。

※月に一回、お楽しみ給食があります。 ※9時頃に朝のおやつと牛乳を提供いたします。

## 【3月の平均値(完了食)】

※給食+おやつ  
◇エネルギー : 399kcal  
◇たんぱく質 : 16.7g  
◇脂質 : 12.5g  
◇カルシウム : 178g  
◇塩分相当量 : 0.7g

献立作成者 飯塚 郁哉  
管理栄養士 小林 弘子

献立予定表

出力日: 2026/2/27

令和8年3月

完了食

美園おひさま保育園

曜	昼食	おやつ	3色分類		
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)